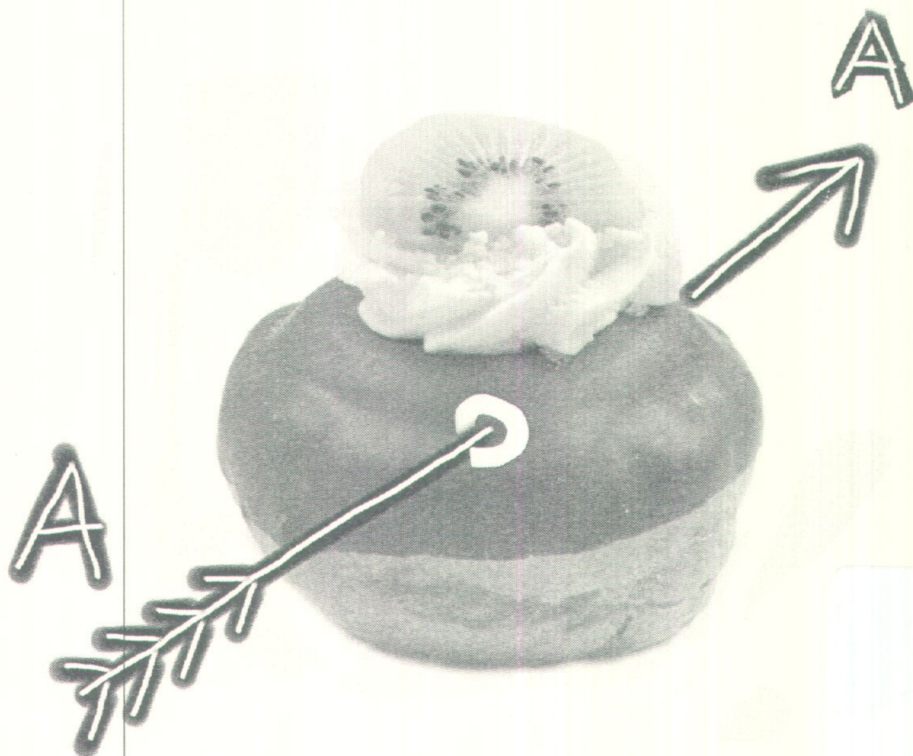
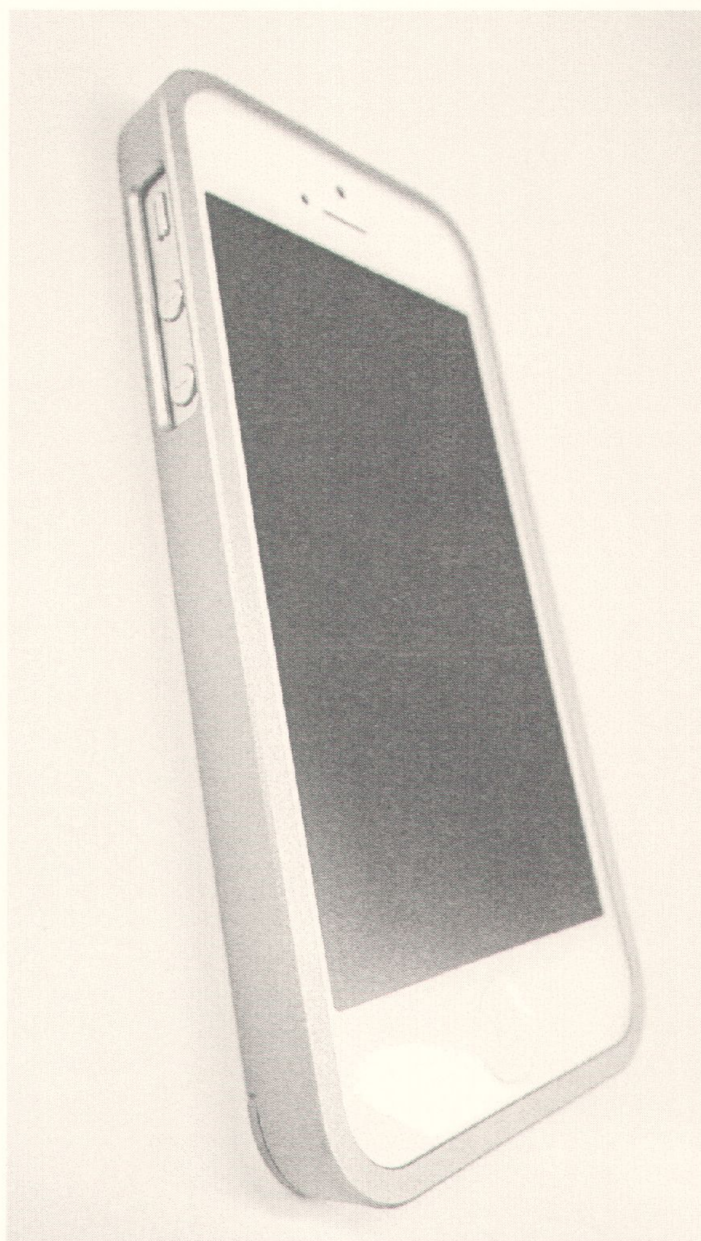
zen
centrum
amsterdam

zensor...

zensor 63 herfst 2013

Verlangen





Redactioneel

Bij de voorbespreking van deze Zensor en haar thema, zei Annemiek: "In het engels klinkt 'verlangen' veel mooier...als 'longing'". Dat was in de voorzomer, toen de dagen nog moesten gaan lengen. Maar die ligt inmiddels achter ons en de dagen worden alweer korter. Eenmaal terug van vakantie, vrijwilligerswerk, rust of retraite, borrelt het verlangen naar een nieuw seizoen vanzelf weer op. Sommigen verlangen nu al terug naar de zomer, anderen wellicht naar wat nog komen moet : studieklas, zitavond, kerst of verlichting. In deze Zensor gaat het over dat verlangen. Nico kan zich een leven zonder verlangen (werelds of anderszins) niet voorstellen, en verlangt na het schrijven vooral terug naar zijn leerlingen. Meindert ontdekte tijdens zijn vakantie een verlangen naar verlichting, onder een notenboom, met behulp van Nisargadatta en een droom. Noodgedwongen bewegingloos, werd Lida toeschouwer van het zweet van anderen, tot de heelheid van de zomerzon en het verlangen naar het gouden licht haar weer in beweging zetten. En Joke ziet wat verlangen betreft geen beren op de weg, maar wél in de lucht. Waarnaar verlangt Albert eigenlijk tijdens het zitten? Hij laat ons hengelen in het aan hem gewijde Sanghaportret. En Stefan vangt het verlangen naar eenzaamheid en dood, of de hoop op bevrijding hiervan in een aantal, door de herfst getooide, haiku's. Ellen omarmt, aangewakkerd door een gedicht van Cees Nooteboom, na jaren van twijfel dan toch haar malende verlangen. Corrie vraagt zich-gewekt door zwerversleed-af wat instant verlichting is, en wat onvervulbaar verlangen. Elsina vertelt ons hoe een jonge klimmer een heuvel helpt zijn wens, om een berg te zijn, in vervulling te laten gaan. Maurice kijkt terug en omhoog, neemt nog geen duik, maar vaart rustig verder op zijn verlangen. En Jacqueline bespreekt het boek van sanghalid Margôt Kenter, dat ze met haar eigen ogen geschreven heeft. Eén ding is zeker: de hele sangha ziet weer uit naar de zenweekend-soepen van Marianka. Soep(recept) met een verhaal. Maar in de spontane verzen van na haar jukai, werd het verlangen door Annie misschien wel het meest bondig verwoord.

De wereld is niet genoeg

Een leven zonder verlangen is voor Nico ondenkbaar. De ascetische leefwijze uit de Pali-canon is dan ook niet aan hem besteed: 'De Pali-canon vind ik gierig, eigenlijk mag er niets. Geen geld, geen vrouwen, een paar robes, alleen het voedsel dat je aangeboden krijgt... Er zit iets wereldontkennends in, dat valt niet te loochenen. Terwijl wij, met ons moderne levensgevoel, toch waardering hebben voor de wereld.'

Door Jacqueline Oskamp

'De Boeddha schijnt op het eind van zijn leven te hebben gezegd: "Heb een paar verlangens". Dat is interessant. Welke verlangens heb ik en welke zou ik echt bevredigd willen zien? Als je te veel verlangt, heb je een probleem. Maar zonder verlangens is evenmin mogelijk, want ook met volstrekte soberheid wil je iets bereiken.'

Wat is jouw verlangen?

'Ik heb een spiritueel verlangen. Dat is fascinerend, want ik ken het object van dat verlangen niet. Dat object lijkt steeds te wijken. Steeds als je denkt dat het verlangen bevredigd gaat worden, blijkt het weer onkenbaar. Of het blijkt veel groter te zijn. Precies, de staart van de os. In feite is dat een belangrijke drijfveer voor het geestelijke pad: een verlangen waarvan ik de volledige bevrediging niet ken. En misschien wordt het alleen maar groter en sterker. Alleen als je inziet dat dat verlangen nooit helemaal bevredigd zal worden, kun je het ook rustig zijn gang laten gaan.'

Is dat wezenlijk anders dan materiële verlangens?

'Dat is een moeilijke discussie. Eigenlijk hebben we één verlangen, maar dat uit zich bij iedereen in verschillende objecten en doelen. Er is één doel, maar lang niet iedereen zal dat een spiritueel doel noemen. Voor sommige mensen is het doel om zoveel mogelijk geld te verdienen. Daar valt niets tegen in te brengen. Mijn eigen doel is om een bevrijd bestaan te leiden. Dat wens ik anderen ook toe, maar hele volksstammen zegt het niets.'

Hoe ziet een bevrijd bestaan eruit?

'Dat is lastig te zeggen. Kun je überhaupt weten of je een bevrijd bestaan leidt? Misschien komt het erop neer dat ik doe waar ik zin in heb. Dat betekent niet dat ik geen verplichtingen op me neem, maar de vraag is: voelt het als een verplichting? Bij mij meestal niet, soms wel... Dan probeer ik toch met enig genoegen naar die verplichting toe te gaan.'

Is het bij iedereen zo vaag?

'Ik denk het wel. Het kan lijken dat je het weet, maar als je goed kijkt is het een duister gebied.'

Iedereen wil gelukkig zijn, maar wat is 'geluk'?

'Inderdaad. In de tijd van de Boeddha begroette men elkaar op straat met 'mogen alle wezens gelukkig zijn'. Zelfs de grootste misdadigers willen een gelukkig bestaan, alleen bij hen komt het er een beetje ongelukkig uit. Denk aan de Tweede Wereldoorlog, aan Syrië... Waar komt oorlog vandaan? Er worden zelfs aanleidingen voor oorlog verzonnen, zoals in Afghanistan of indertijd in Vietnam. Sommige mensen denken door macht of geld – met een oorlog gaan gigantische economische belangen gepaard – gelukkiger te worden. Een geperverteerde vorm van geluk.'

Jouw hele leven staat in dienst van het verlangen.

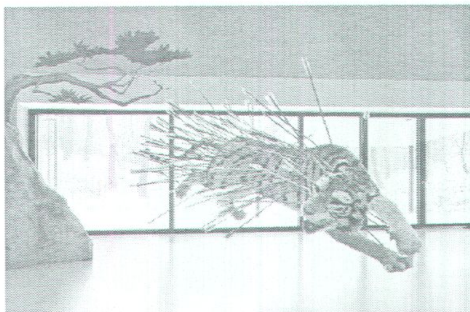
'Dat is beslist geen verdienste, ik zou niet anders kunnen. Als kind van zes deed de kerkelijke sfeer al een appèl op mij. De liturgie vond ik prachtig. Het mannenkoor in onze parochie maakte een onaards verlangen in mij los – want de kerk of het klooster is een afgeschermde ruimte, waar de wereld niet bestaat. Toen ik jaren later wegging uit het klooster, bleef het knagen. Ik heb geen idee waar het vandaan komt, het knaagt maar. Dus als ik dat verlangen niet serieus neem, zou ik doodongelukkig worden.'

De wereld kan jou niet bevredigen?

'Ik herinner me dat ik als jongetje van dertien de wereld om me heen prachtig vond. Ik heb de wederopbouw van Rotterdam meegemaakt. Hoe op die kale vlaktes schitterende gebouwen verrezen. De Bijenkorf was het mooiste wat ik kende. De stad heb ik altijd meer gewaardeerd dan het platteland, vanwege al die mensen die door elkaar krioelen en de inspanning die een stad symboliseert. Ik heb de wereld nooit afgewezen, maar voor mij persoonlijk is zij niet genoeg.'

Welke bezigheid vervult jouw verlangen het meest?

'Het contact met mijn leerlingen. Ik schrijf graag, maar het samen delen van dat verlangen is toch vervullender. Ik ga nooit met tegenzin hierheen. Bij elkaar komen in de zendo vind ik altijd feestelijk. Ik heb grote bewondering en respect voor mijn leerlingen, want onze beoefening is niet vanzelfsprekend. Iedereen heeft een verlangen, maar wat je ermee doet is een kwestie van karma.'



De Notenboom

door Meindert van den Heuvel

Ik heb een heerlijke vakantie gehad. Zoe en ik zaten letterlijk als god in Frankrijk. Een prachtig vakantiehuisje, iedere dag zon, kersen, meloen. Naast het huis een walnotenboom en daar kwamen we eigenlijk niet onder vandaan: schaduw, luie stoel en een goed glas wijn. Zittend onder die boom dacht ik aan de vraag van Maurice: 'Wil je een stukje schrijven voor de Zensor over het thema verlangen?' Nou, eigenlijk was er op dat moment weinig meer te wensen over, maar verlangens zijn net onkruid, ze komen altijd en overal op. En in dit geval was dat het verlangen naar een goed boek. Dat had ik gelukkig mee genomen: *I am that* van Shri Nisargadatta Maharaj. Jaren geleden gekocht maar nooit gelezen. In 2010 kreeg ik de Nederlandse vertaling cadeau van Nico. Ik was eerst nog zo onbeleefd om te zeggen: "Dat boek heb ik al." Maar Nico pareerde dat gelukkig met te zeggen: "Het is goed om een Nederlandse vertaling te hebben, handig voor een dharmales." En dat ga ik doen; de komende maanden op donderdagavond iedere keer een hoofdstukje uit dit boek bespreken.

Nisargadatta (1897 - 1981) was een sigarettenverkoper in Mumbai (Bombay), en hij komt uit de advaita vedanta traditie. Een belangrijke boodschap in het boek is: wees zonder verlangens en zonder angsten. Maar hoe doe ik dat? Als ik mijn verlangens een voor een moet loslaten, dan ben ik miljoenen jaren bezig. "Laat je verlangens met rust", zegt Nisargadatta, "laat ze voor wat ze zijn en wijd je aandacht aan degene achter de verlangens." Als ik doorzie dat al mijn verlangens slechts illusie en fantasie zijn kan ik ophouden om naar mijn verlangens te luisteren, want: "het is de eigenschap van een illusie dat ze ophoudt te bestaan als ze wordt ontmaskerd." (p.186)

Op de vraag of hij zelf nog verlangens heeft antwoordt hij eerst dat die niet meer bij hem opkomen, maar later nuanceert hij dat: "Verlangens zijn alleen maar bewegingen in de geest, maar ik voel geen drang om die te vervullen. Vrij zijn van verlangens betekent dat de noodzaak tot bevrediging afwezig is." (p.133)

Een probleem is ook dat wat ik verlang meestal te klein en te onbelangrijk is en dat wekt geen onuitputtelijke energie op, volgens Nisargadatta. "Maak je verlangen weidser en je doel hoger", is zijn advies, "verlang naar het welzijn van allen en dan staat het heelal achter je streven." Eén verlangen blijft dus staan: het verlangen naar verlichting. Dat moet je serieus nemen, zegt Nisargadatta, die ook wel met Maharaj wordt aangesproken. Probleem is dat ik meestal van alles en nog wat wil; ik word ver-



scheurd door tegenstrijdige verlangens en mijn verlangen naar verlichting verdwijnt uit beeld. Zijn advies: "Richt je aandacht naar binnen, zonder af te dwalen en zonder ooit weer naar buiten te kijken." (p.262)

Welke methode ik daarvoor gebruik is van secundair belang. Het komt aan op de motivatie, de intentie. Eén brok verlangen naar verlichting te zijn, daar komt het eigenlijk op neer. Een bezoeker vraagt zich af hoe er ooit iets goeds kan voortkomen uit het in zijn ogen stompzinnige herhalen van een mantra. Maar waar het op aankomt volgens Maharaj is het doorvechten, volhouden ondanks verveling en wanhoop en een compleet gebrek aan overtuiging.

Nadat ik al deze woorden van Nisargadatta had gelezen, had ik 's nachts een droom. Ik daalde een keldertrap af en opeens hield de trap op. Er waren geen treden meer, maar er was ook geen kelder. Er was niets, alleen een gapende leegte. Ik schrok en dacht: linke boel, gauw weer omhoog.

Toen ik wakker was, realiseerde ik me wat een mooi beeld mijn droom eigenlijk gecreëerd had rond de woorden van Nisargadatta. Richt je aandacht naar binnen, daal af in jezelf, zonder ooit weer naar buiten te komen. Maar in mijn droom had ik geen zin om de grote dood te sterven. Ik wist niet hoe snel ik weer boven moest komen.

Hoe het ook zij, op dit moment ben ik al blij dat ik nog maar één verlangen heb: weer in Frankrijk zitten onder die notenboom.

- De paginanummers verwijzen naar de bladzijden uit: *Ik ben,* Shri Nisargadatta Maharaj, Altamira Becht, Haarlem, 2000. Vertaling Wolter Keers. Oorspronkelijke titel: *I am that,* talks with Sri Nisargadatta Maharaj, Chetana Pvt. Ltd., Bombay, 1973.

Instant-verlichting

door Corrie Koppedraijer

In de buurt van het station en van een supermarkt staan of zitten altijd wel een aantal bedelaars en zwervers. Soms geef ik ze een euro of vijftig cent, maar doorgaans doe ik net of ik ze niet zie. Wellicht uit schaamte, omdat de zelfkant van de samenleving beschamend is. Wellicht omdat ik huiver van de geur die sommigen verspreiden, hun grauwe of opgeblazen gezichten, hun smekende blik of hun lege ogen. Maar het is vooral omdat mij het hopeloze gevoel bekruipt dat hun verlangen onvervulbaar is. Een paar centen om een flesje bier te kopen of een sandwich is een soort instant-verlichting, en dus een bodemloze put. Ik doe daar niet aan mee, denk ik koppig. Maar wat is erop tegen? Ben ik bereid hun lijden te ondergaan?

Ik verlang alle levende wezens te bevrijden. Ik verlang het lijden op te heffen, ik verlang alle dharma's te verstaan en de Boeddhaweg te voltooien. Dat neem ik me elke dag voor, als een belofte en als een ten diepst gevoeld verlangen, in de wetenschap dat het onvervulbaar en onbereikbaar is. Toch is er een drang om dat elke dag weer opnieuw na te streven. Een drang zonder verstand en zonder enige zin. Een drang waarmee ik op het kussen zit, dat zowel een uithouden als een (af)wachten bevat: wachten op het juiste moment. Soms voltrekt zich een wonder aan me of krijg ik ineens, als een eurocent, een inzicht toegeworpen.

Dus waarom dan zo weigerachtig als het een zwerver betreft die een moment wenst te ontspannen in zijn lijden, in zijn zucht naar 'iets'? Waarom zou dat 'iets' niets te betekenen hebben of minder zijn dan míjn verlangen naar 'iets'? Wie ben ik om dat te beoordelen of om te negeren?

Bij verlangen denk ik doorgaans niet aan iets substantieels, zoals een flesje bier of een broodje, maar aan iets diepers, iets wat 'waar' wordt genoemd. Het licht in de duisternis of de duisternis in het licht. De Weg. Het einde van de Weg. Een zijn met. Of hoe je het ook maar wilt omschrijven. Al was het maar voor een moment, zoals instant-verlichting...

Ik neem me voor om de eerste de beste zwerver die ik tegenkom een glimlach, een euro of een maaltijd te geven, in de wetenschap dat ik hopeloos zal falen. Elk moment is het juiste moment, elk moment kan ik een glimlach om mijn mond toveren of mijn maag laten knorren. Elk moment biedt een kans. Ik heb immers alle schatten in huis. De ander trouwens ook!

Verlangen
Waar verlang je naar?
Wat valt er te verlangen?
Alles is al!
Ik verlang ernaar om dat tot in het diepst van al mijn vezels te weten.

door: Annie Schalk



Verlangen

door Lida Kerssies

Door problemen met mijn rug was ik deze zomer een aantal weken gebonden aan huis en gekluisterd aan de stoel voor de TV. Op een middag zat ik te kijken naar de uitzending van de Tour de France: de beklimming van de Mont Ventoux . Camera's in volgauto's volgen de renners van dichtbij, maar ook vanuit de meevliegende helikopters wordt er gefilmd.

Beurtelings zie ik in close up de renners klimmend naar de top van de Mont Ventoux, dan weer laat de camera vanuit de helikopter het omliggende landschap zien.

De Mont Ventoux is voor de renners een enorme uitdaging.

Het zien van die sterke lichamen zou een verlangen op kunnen wekken, een verlangen naar kracht, of naar die enorme inspanning om als eerste te eindigen.

Who knows, als mijn omstandigheden op het moment dat ik er naar keek anders waren geweest.

Nee, er gebeurt iets anders: ik zie die berg, de Ventoux, die zich daar uitstrekt in stilte, groots in zijn stenige kaalheid. Dat doet iets met me.

Tijdens een volgende etappe laat de camera van boven af de hellingen zien van de uitlopers van de Alpen, kale groene glooiende hellingen en dan ook een met een enorme sneeuwmassa bedekte Mont Blanc; kale witte hellingen, heel wijds, heel stil.

Het is de stilte en de uitgestrektheid van de hellingen die een verlangen opwekt: verlangen om daar te zijn, om in die stilte op te gaan.

Datzelfde verlangen ervoer ik ook op Dingle Peninsula, een gebied in het Zuidwesten van Ierland.

Behalve deze zomer, ben ik een aantal jaren achter elkaar daar op vakantie geweest en verslaafd geraakt aan dat landschap.

Hoogtepunt is steeds een rit door de bergen met Femma. We zitten dan lange tijd in het gras langs de kant van de weg, en verliezen ons in het kijken naar die heel bijzondere kale berg met z'n glooiende bruine hellingen. Het is er doodstil, soms even een voorbijgaande auto en in de verte, hoog op die berg, de stem van de herder die z'n schapen bijeen drijft. Ook dan is er dat nostalgisch gevoel van verlangen, verlangen naar die berg, die berg te ervaren, er een mee te zijn.

Het is de ervaring van de ruimte, de ruimte van die kale berg en van de oneindigheid van de hemel daarboven, die aanzet tot verlangen om dat belangeloos te ondergaan en fysiek bevrijd te zijn van de grenzen van het lichaam.
Het voelt soms alsof ik uit mijn lichaam wil stappen, zoals een slang haar te krap geworden huid afstroopt.
Ik denk dat iedereen het verlangen kent om te groeien, bewust of onbewust.

Dat mystieke verlangen naar ruimte en rust, dat me overkomt in de natuur, ken ik ook in zazen.
Het kan tot uitdrukking komen wanneer ik werk met de koan 'Bodhidharma brengt de geest tot rust' (Mumonkan case nr 41). De koan vertelt het verhaal van monnik Eka die bij meester Bodhidharma komt, en hem smeekt om zijn geest tot rust te brengen. Bodhidharma zegt hem: "Breng je geest bij mij en ik zal hem tot rust brengen". Als Eka terug komt en zegt dat hij heeft gezocht naar zijn geest maar hem niet kan grijpen, zegt Bodhidharma: "Ik heb je geest ten diepste tot rust gebracht".

Een ander verlangen is dat naar geborgenheid, naar stabiliteit. Niet langer iemand te willen zijn die ik niet ben, niet ergens anders te willen zijn dan waar ik ben.
Er is een koan (Shobogenzo, case nr. 8) waarin ik dat tegen kom.
Meester Nanyue vraagt monnik Mazu "Wat wil je bereiken door zazen te doen?"
Mazu: "Ik wil een boeddha worden."
Dit antwoord klinkt als een verlangen.
Is dat ons diepste verlangen, een boeddha te worden, te zijn dat wat we deepdown zijn en dat ook te realiseren? Het is een verlangen naar heelheid, naar verbondenheid met alles wat er is, waarbij we ons kleine zelf kunnen vergeten - afstropen.

Het is zondagochtend hartje zomer, 6 uur. Ik hang uit het raam van mijn huis op de Overtoom. De zon is net opgekomen aan het begin van de straat, en zet de hele Overtoom in een gouden licht. Er is een verlangen om daar deel van te zijn, om die zon op mijn huid te voelen. Ik kleed me aan en loop naar buiten.

Always
Dream

VERLANGEN

door Joke Huiberts

Moeder : "Zeg en wat vraag jij aan Sinterklaas?"
Marian : "Een wagentje."

Moeder : "O ja ? En wat nog meer?"
Marian : "Een beertje."

Moeder : "Een beertje? Een grote of een kleine?"
Joke : "Een hééééle grote vraag ik. Ik vraag een grote...helemaal tot de lucht!"

Moeder : "Nee, dat is natuurlijk te gek, heh?"

Dit gesprek is opgenomen in 1963.
Kennelijk totaal geen last van valse bescheidenheid.
Glashelder herinner ik mij de fysieke sensatie voorafgaand aan mijn interruptie. De vragen van onze moeder wekten grenzeloze mogelijkheden. Een heel plezierig, feestelijk gevoel, waarin het verlangen oprees, aanzwelde, tot dit volledig vervulde.
Deze kindererervaring maakt dat ik mij gelukkig nooit heb laten verleiden om wantrouwen te ontwikkelen ten aanzien van verlangen. In een museum, in het luisteren naar Bach, het horen van een dharmales wordt verlangen pure potentie; levensdrift, kracht, creativiteit, vreugde, energie, expressie, vorm.
Niet te verwarren met het daadwerkelijk begeren van of hunkeren naar een beer tot aan de lucht.

Een beer tot aan de lucht is onhandelbaar.

Geen speelgoed meer.


HERRENLEID
EIN SPIEL VOLLER WEHMUT
UND VERLANGEN

Een barbaarse, monotone aria





door Ellen Neve

Twee jaar geleden las ik het volgende in een boek:

"Ik ga naar het zuiden, dan naar het oosten, lees Livermore, sluip onder de freeway door naar de droom van Don Quichot, vertaald naar een andere tijd. Velden vol windmolens, maar hoog en uitgekleed, zilverkleuring, een propellor in top. Ze klimmen mee met de heuvels, een oneindig leger in slagorde, het zijn er duizenden. Na een tijd begint dat gezicht te werken, het is onaards, je hoeft geen Spaanse ridder te zijn om er visioenen van te krijgen, ook de Sancho Panza die in mij huist om de metaforen af te breken ontkomt er niet aan. Misschien is het zelfs wel eng. Mensen zijn er niet te zien, meel wordt er niet gemalen, deze molens snijden de wind door, je hoort het kermen, het zachte janken, het hoge jammeren. Als ik rijd komen ze op me af, als ik stilsta wachten zij ook nog, nog steeds malend, kracht zuigend uit de onzichtbare lucht, kracht die ze verbergen, opslaan in hun zilveren gebeente. Niemand ziet me, ik klim over het hek, een heb ik er uitgezocht die zich uitrekt als ik dichterbij kom, alsof hij weet dat ik iets gruwelijks intiems ga doen. Ik omarm hem, hij is koud, ik druk mijn oor tegen zijn ronde metalen zijde en hoor dat vreselijke zoemen, een barbaarse, monotone aria, de hogere honing van een miljard gevangen bijen."

Onmiddelijk nadat ik dit gelezen had kreeg ik een diep verlangen om ook een windmolen te omarmen en diep naar zijn binnenste te luisteren. Ik wilde die "barbaarse, monotone aria, de hogere honing van een miljard gevangen bijen" horen. Niet lang daarna kwam ik op Zonnehoeve te werken. Daar staat de eerste windmolen van de provincie Flevoland. Het is een kleintje, dapper draait het al jaren en jaren zijn wieken in het rond. Op een dag, het bovenstaande citaat indachtig, klom ik op de sokkel van de molen, legde mijn armen om de molen heen, en drukte mijn oor tegen de koude ijzeren wand. Het was een grote teleurstelling. Een krakend, diep mechanisch zuchten en piepen werd ik gewaar. Niks "monotone aria, de hogere honing van een miljard gevangen bijen". Misschien moest ik wat langer luisteren, maar ook dat hielp niet. Teleurgesteld droop ik af, bedenkend dat ik waarschijnlijk een veel grotere en hogere windmolen nodig had.

Mijn leven ging verder. Mijn verlangen naar die 'monotone aria' bleef.

Al een paar weken reed ik, we zijn nu twee jaar verder, met grote snelheid langs die ene grote windmolen. Steeds dacht ik: 'Als ik de tijd heb dan ga ik luisteren'. Gisteren was ineens het moment daar. Ik zette mijn auto voor het hek neer. Ik had geluk, het hek zat niet op slot. De molen staat, in een slagorde van veertien molens, op een stuk landbouw grond. Een grote ronde installatie was water uit de sloot aan het pompen om het veld met tarwe te bewateren. Ik keek om me heen, geen mens te zien. Vier boerderijen in de verte. Hier, waar ik stond, was alleen die zacht suisende wind, een strak blauwe lucht, een heerlijk schijnende zon. Af en toe gierde een zwaluw langs de molen. Het tarwe golfde op de bewegingen van de wind. De wieken draaide rustig in het rond. Niets hinderde hen. Ik klom op de betonnen sokkel van de molen, legde mijn armen om het 'zilveren gebeente' heen en luisterde met mijn oor. Het beton was koud, maar in mijn oor werd ik me een 'monotone aria' gewaar. '"Dat vreselijke zoemen, de hogere honing van een miljard gevangen bijen'". Een korte maar diepe vreugde welde in me op, en toch was het totaal anders dan ik me had voorgesteld. Gevuld met weemoed luisterde ik nog een tijdje, en stiekem zweefde een fluisterende teleurstelling door mijn zwervende geest. Ik liet los, liep naar mijn auto en reed weg.

Mijn verlangen is nu gestild, dit stukje geschreven, want daar ging het om. Ik wilde het hebben ervaren en er over schrijven dat ook ik, geïnspireerd door Cees Nooteboom, een windmolen had omarmd. Dat ook ik die 'monotone aria' had ervaren, ook al was het in een klein windmolenpark van 36 molens, en dat is natuurlijk lang niet zo indrukwekkend als een veld met 'duizenden molens'. Maar goed, voor mij is dit meer dan voldoende. Niet alleen heb ik die aria gehoord, maar ik heb ook twee jaar lang het verlangen gekoesterd. Dat verlangen waarin een prachtige fantasie huisde die wakker werd gekust door een mooi geschreven tekst in een boek. Een verlangen dat steeds opwelde uit de ongekende diepte van de geest, en dat stiekem zo heerlijk was, dat ik koesterde, dat een deel van mij werd, zomaar in het geheim, én wat ik nu pas -nu ik het gedaan heb- wil delen om het daarna een fijne herinnering te laten worden. Deze herinnering zal dan weer wegzinken in de ongekende diepte van de geest, en misschien wel weer een verlangen wakker kussen als "de hogere honing van een miljard gevangen bijen".

(De geciteerde tekst komt uit het boek van Cees Nooteboom *de wereld een reiziger*. Een boek uit 1989 met korte reisverhalen.)

Van de heuvel die een berg wilde zijn

door Elsina Jansen

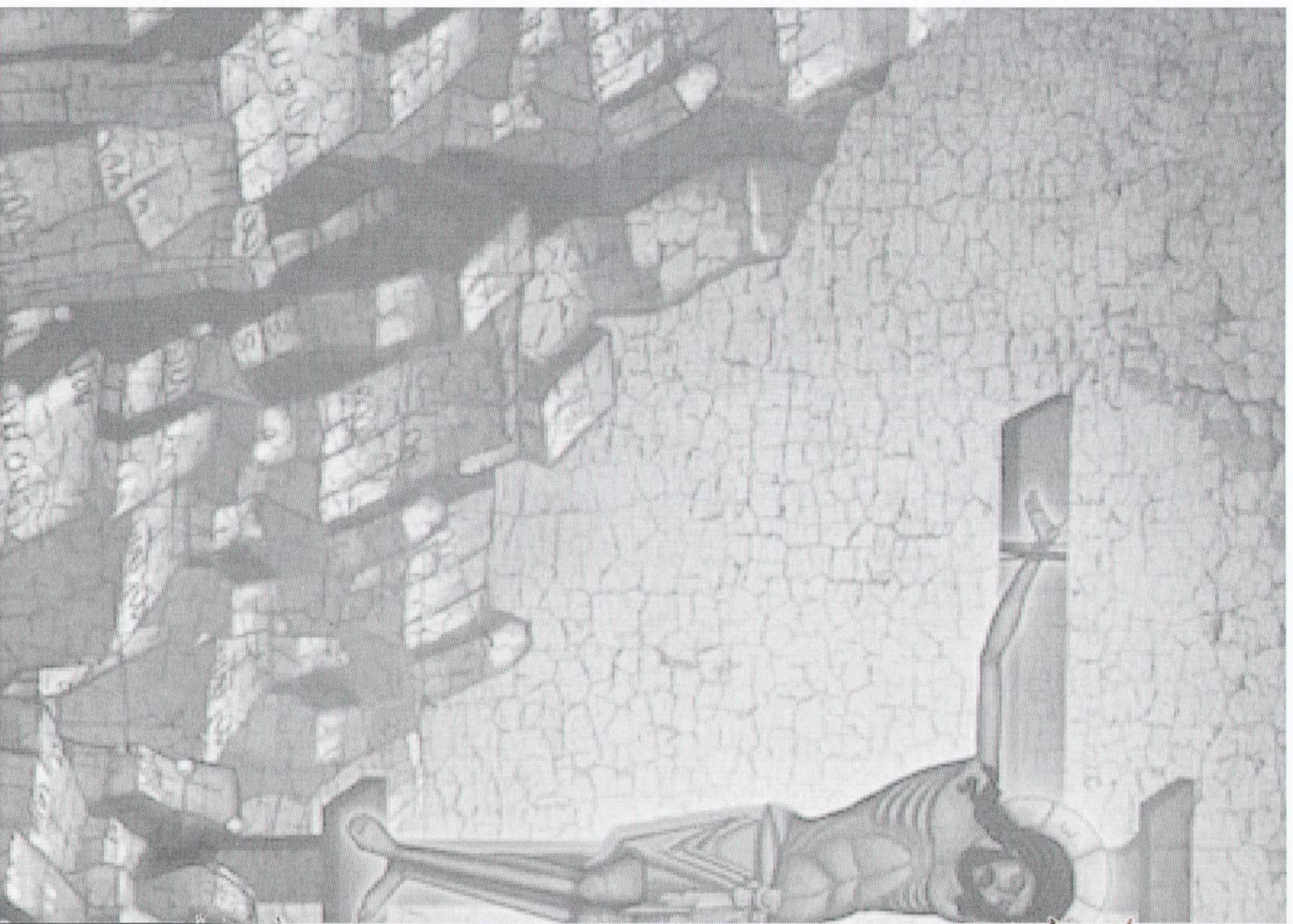
Er was eens een heuvel die midden in een brede vallei stond. Hij stond daar niet alleen, twee andere heuvels stonden naast hem. Maar hij was anders dan alle andere heuvels, hij was namelijk een heuvel met een grote wens: hij wou dat hij een berg was! Eigenlijk wist hij niet heel precies wat een berg was, en waarin een berg anders was dan een heuvel, maar hij had over bergen horen vertellen en sindsdien kon hij aan niets anders meer denken.

'Hoe kan een heuvel een berg worden?', vroeg hij zich voortdurend af. Hij had wel eens gehoord dat het erom ging naar de wolken te reiken, dat het hem aan iets ontbrak om een berg te worden. Diep van binnen geloofde hij dat er toch manieren moesten zijn om een berg te worden. De wens groeide en groeide en werd een echte obsessie. De twee heuvels naast hem werkten aan hun omgeving; ze lieten zo nu en dan eens een rotsblok naar beneden rollen, waardoor hun hellingen glad en glooiend werden en veel zon opvingen. Zij hadden holletjes, waarin kleine dieren woonden en plekken met groen en struiken zodat vogels er graag huisden. Hij, echter, hield zich star en stram, liet geen enkel stukje rots naar beneden glijden, en bleef altijd maar bezig met dezelfde vraag. Hij geloofde niet in de schoonheid van veroudering, had geen enkel vertrouwen in een toekomst met zachtere rondingen. Hij hield star vast aan hoe hij was en zijn hellingen bleven kaal, geen plant wilde er groeien. Ook de vogels bleven weg en het werd steeds stiller rondom zijn top. De konijnen zochten andere holen op, bij heuvels waar het gras mals en groen was. De herten liepen met een grote boog om de grauwe heuvel heen. Zijn hellingen leken wel altijd in schaduw gehuld. Ook de mensen begonnen hem te mijden. De harde, donkere hellingen schrikten hen af. Liever gingen ze op de hellingen van een van zijn buren wandelen.

Maar op een dag kwam er een jongetje met zijn moeder voorbij. De jongen zag de heuvel en zei: “Mam, dat is een echte berg! Die wil ik beklimmen, dan ben ik een stoere bergbeklimmer.” De moeder keek haar zoontje een beetje verdrietig aan. David was zo klein voor zijn leeftijd en dan altijd dat been dat maar niet goed groeide, waardoor hij mank liep en veel pijn had. Hij was haar zorgenkindje, zo heel anders dan zijn broers en zus. Ze was zo trots op hem, op de manier waarop hij met zijn handicap omging en altijd dapper alles wilde doen wat de andere kinderen ook deden. Het leek hem niet te deren dat zij veel sneller en behendiger waren dan hij. Zelfs als hij weer moest erkennen dat hij iets eigenlijk niet kon doen, lachte hij om zichzelf en zei dan: “Je zult zien, volgens jaar ben ik sterker en dan houd ik jullie met gemak bij.” “Hé mam, luister je wel? Zullen we deze berg gaan beklimmen, Helemaal naar boven, naar die top daar? Ik ken niemand die hier wel eens naar boven is geweest. Als ik de eerste

ben, ben ik niet alleen een bergbeklimmer, maar ook een ontdekkingsreiziger." De moeder kijkt naar boven langs de helling van de heuvel. 'Ach zo hoog is hij niet, maar er zitten wel steile stukken in. Kan David zo'n steile helling wel beklimmen? En wat als hij valt en zich bezeert?' In haar gedachten hoort ze haar man: "Je moet die jongen eens wat meer loslaten. Je kunt hem niet eeuwig aan je schortbanden vastbinden. Ook hij zal, net als zijn broers en zus, door vallen en opstaan moeten leren." Maar David is nog zo klein. Ze wil hem beschermen tegen de boze buitenwereld, tegen de teleurstelling van het ervaren dat nu eenmaal ieder mens zijn beperkingen heeft.Verdiept in gedachten ziet ze niet dat David al een stukje de heuvel op gegaan is. Ineens hoort zij zijn stem: "Kijk eens hoe hoog ik al ben, mam. Zie je wel dat ik het best kan... ik kan deze berg best beklimmen." Even denkt ze erover tegen hem uit te vallen en hem terug te roepen. Maar als ze zijn stralende lach ziet, schiet ze vol en klimt achter haar zoontje aan naar boven. 'In ieder geval kan ik hem opvangen als hij komt te vallen.', denkt ze. Samen klimmen moeder en zoon omhoog. David komt bijna niet uit zijn woorden van verbazing over hoe de wereld er uitziet als je hogerop komt. Hij ziet van alles en wijst zijn moeder voortdurend dingen aan. Kijk daar eens mam, die autootjes lijken heel klein! Wat maakt de wind een grappig geluid, hé? Hier bloeit een bloem. Waar haalt die zijn eten vandaan? Zouden hier ook konijnen zitten, mam?" De moeder moet lachen om haar grote, kleine man. Misschien was het toch zo'n gek idee nog niet om eens samen met hem die heuvel te beklimmen. Hij heeft het er al zo lang over dat hij bergbeklimmer wil worden. En steeds weer heeft ze er omheen gepraat, zeker als ze was dat hij met zijn been nooit bergen zou kunnen beklimmen. De helling is kaal en steil, maar David klimt als een jongen voor wie dit dagelijkse kost is. Eenmaal boven gekomen wordt hij stil en kijkt alleen maar. Voorzichtig glijdt zijn handje in die van zijn moeder. "Mooi hé, mam!" De moeder knikt alleen maar en slikt haar tranen weg. De weg naar beneden is lastig. David loopt opnieuw voor haar uit, en als hij struikelt is zij er niet om hem op te vangen. Hij blijft even liggen, maar staat dan op en wrijft over zijn geschaafde knie: "Ik heb mijn broek gescheurd mam. Sorry!" "Geeft niks jongen. Die maken we wel weer." Even later staan ze samen onder aan de heuvel, en kijken omhoog naar de top waar ze gestaan hebben. "Mam, nu ben ik een echte bergbeklimmer, hé? En een ontdekker." "Ja jongen, dat ben je zeker. Een echte, stoere ontdekker en bergbeklimmer!"

Die avond rolt er voor de eerste keer een groot rotsblok van de heuvel naar beneden.





Door schade en schande wijs

door Jacqueline Oskamp

Iedereen die regelmatig in de zendo komt kent de naam van Margôt Kenter; haar naam staat bovenaan de ziekenlijst die wordt gereciteerd tijdens de service. Oudgedienden hebben Margôt nog persoonlijk meegemaakt, als trouwe bezoeker van de dinsdagavond en als redactielid van de Zensor. Veertien jaar geleden werd bij Margôt multiple sclerose vastgesteld en sindsdien heeft deze ziekte haar in hoog tempo geinvalideerd. Tegenwoordig is zij bijna helemaal verlamd.

Het is dan ook dankzij haar ijzeren doorzettingsvermogen, de grote toewijding van haar Britse vriend Pete en de voortschreidende techniek, dat Margôt haar leven toch op haar eigen manier vorm kan geven. De sanghaleden die haar regelmatig bezoeken, onder wie Ingrid, Lolith, Hans (tot aan zijn dood twee jaar geleden) en ondergetekende, weten dat zij de afgelopen jaren werkte aan een boek. Aanvankelijk kon zij nog met één wijsvinger typen, toen ook die spieren achteruit gingen kreeg ze de beschikking over een computer die ze met haar ogen kan besturen. Via deze weg heeft ze onlangs een roman voltooid, die ze in eigen beheer zal uitbrengen.

De Hoorndraagster is het relaas van een vrouw die na de dood van haar man diep gefrustreerd achter blijft. Op zijn doodsbed heeft hij haar toevertrouwd al die jaren een ander te hebben gehad en met die moeilijk te verkroppen waarheid blijft ze alleen achter. Dat is het begin van een reeks turbulente verwikkelingen, die de hoofdpersoon uiteindelijk zelfs in de cel doen belanden.

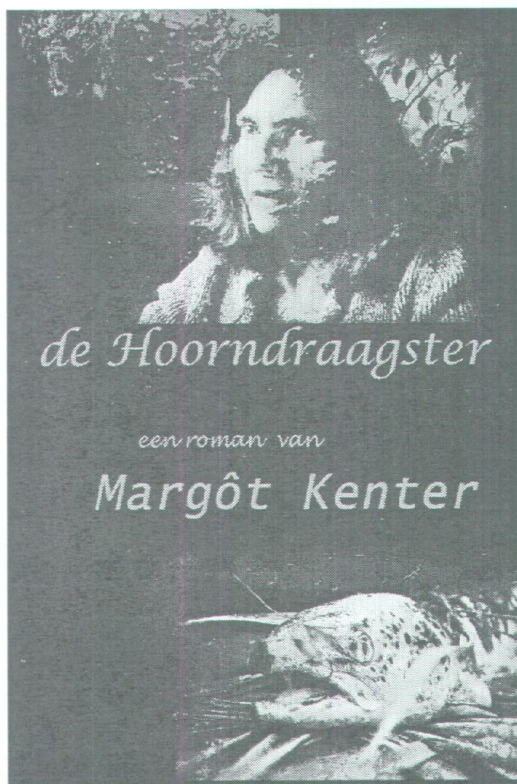
Margôt is van huis uit geen schrijfster (voorheen werkte ze als verpleegster op de ambulance) en daarom is het opvallend met hoeveel vaart en suspense dit boek is geschreven. Ze neemt ons mee in de wereld van de hoofdpersoon, die in een achtbaan van emoties én gebeurtenissen verzeild raakt. En dat doet ze zo geloofwaardig, dat je voortdurend benieuwd bent hoe het verder gaat. Ook opmerkelijk is het schrijfplezier dat van de pagina's spat. En degenen die Margôt persoonlijk kennen, zullen in sommige ferme uitspraken haar zo karakteristieke toon herkennen.

De Hoorndraagster is een roman waarin Margôt autobiografische elementen heeft verwerkt. Uiteraard zijn deze alleen voor de goede verstaander herkenbaar. Daarom was het voor Margôt van het grootste belang dat haar moeder, die terminaal ziek is,

haar boek zou lezen. Die deadline heeft ze gehaald. Is het ook een boeddhistisch boek? Voor de lol heb ik even gecheckt hoe vaak het woord 'boeddhisme' in de tekst voorkomt. Welgeteld nul keer. Maar impliciet is het wel degelijk aanwezig. Door schade en schande wordt Maria, de hoofdpersoon, wijs, en ettelijke inzichten rijker sluit ze haar rouwproces af.

Uiteraard is Margôt trots en opgelucht dat ze haar boek heeft voltooid. Omdat ze er met veel plezier aan heeft gewerkt, vroeg ik haar of ze al plannen heeft voor een nieuw boek. Dat is niet de bedoeling, zo legde ze me uit. Onlangs is ze lid geworden van Groen Links en ze wil zich nu langs politieke weg nuttig gaan maken. We zullen dus zeker nog van haar horen.

Op dit moment is Margôt nog steeds bezig met de uiteindelijke versie van *De Hoorndraagster*. Het is de bedoeling dat er ook een paar exemplaren van in de bibliotheek komen te liggen.
Wil je reageren, stuur dan een mailtje naar Margot.kenter@yahoo.com .



De Sangha

Naam: Albert Geven

Zenpraktijk sinds:
Sinds het centrum naar de Binnenkant is verhuisd. Ik weet niet meer in welk jaar dat was.

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik mediteer nu ruim 30 jaar. Ik heb verschillende meditaties beoefend, ontwikkeld door Osho (voorheen Baghwan). Ik voelde me in de beoefening van de zitmeditatie altijd het meeste thuis. Ik bezoek ook, vroeger frequenter dan nu, advaita vedanta leraren. De zitmeditatie was en is een manier om hun lessen te verwerken.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Nou ja, vermaken? Ik stel me heel veel vragen, over wat meditatie nou eigenlijk is, wie er zit te mediteren, wat wil ik nou eigenlijk bereiken. Soms voel ik me als een visser zonder hengel, wel heel geconcentreerd maar zonder enige kans op resultaat. Ik ben voortdurend met mezelf bezig, en vraag me tegelijkertijd af wie dat dan is. Ik maak mijn eigen koans om op te kauwen. Soms ligt mijn focus wat meer op mijn ademhaling. In het begin van de zitperiode benoem ik mijn gedachten wat meer, dat helpt me dan om wat stiller te worden.

Waar spoort zen je toe aan?
Poeh! Dat vind ik lastig om te beantwoorden. Ik weet niet of dat zo werkt bij mij. Misschien helpt het mij om wakker te blijven. Niet te snel in conclusies terecht te komen. Misschien helpt het me om mijn oordelen nog even wat uit te stellen. Of, wanneer ik 's ochtends naar mijn werk fiets mijn focus wat meer te richten op de omgevingsgeluiden en wat minder op mijn gedachten. Het spoort me in ieder geval aan om elke dag een half uur naar mijn gedachtenstroom te kijken, en deze daardoor wat minder serieus te nemen, hoop ik.

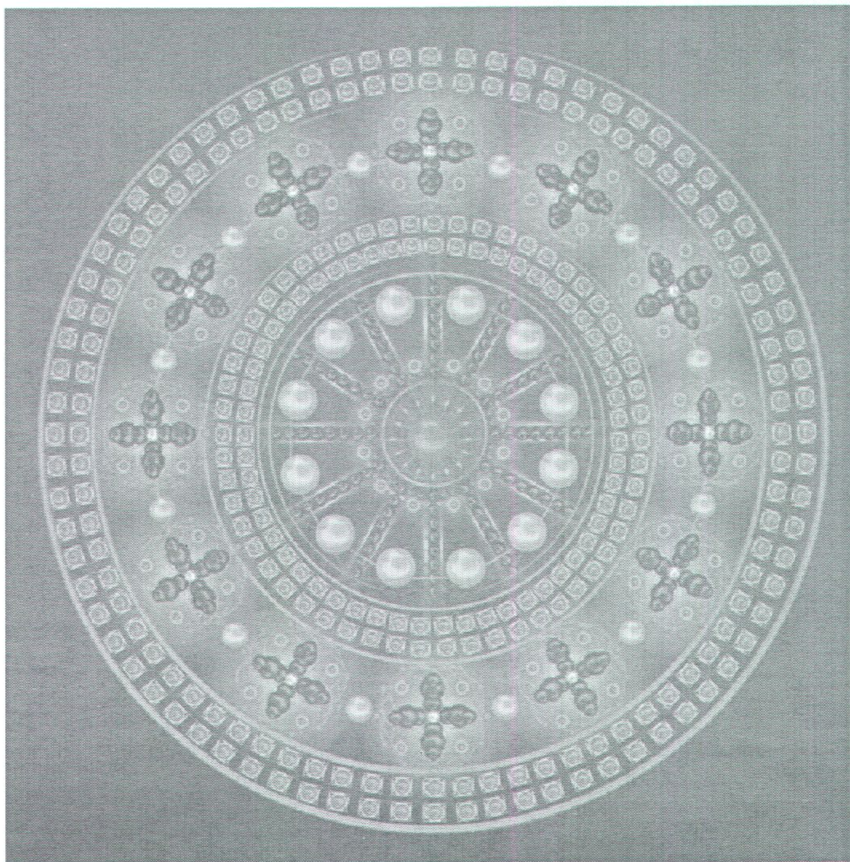
Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Alles zo'n beetje. Dat vind ik het moeilijkst, hoe neem ik de beoefening op het kussen mee naar het dagelijkse leven. De beeldenstorm die altijd maar doorgaat, zeker in de stad. Hoe ga ik daar mee om. Van de zenbeoefening vind ik het zitten op het kussen nog het meest makkelijke deel. Lekker concreet. En je kunt het niet fout doen: een mislukte meditatie is de beste meditatie.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Ik ben niet zo thuis in de boeddhistische terminologie. Mijn verlangen ligt bij de stilte, een begrip dat ik in de zenwereld niet zoveel hoor. Vorm en leegte zijn twee begrippen die me uitdagen om zen te beoefenen, en komen in mijn meditaties ook regelmatig terug.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?

Niet alleen in zen, maar in elke beoefening lijkt mij de grootste valstrik dat je denkt ooit iets zeker te weten. Mijn advaita leraar zei: "Er is één ding dat ik zeker weet, en dat is dat ik niets zeker weet." Een andere valkuil, waar ik zelf in trap, is dat ik met meditatie problemen denk te kunnen oplossen. Ook dat vind ik een zoektocht; wat kan ik dan wel met meditatie? Ondertussen schuifelen we voort.



Het vaarwater van verlangen(s)

door Maurice Maarssen

Natuurlijk herinner ik me nog, hoe mijn wensen en verlangens, hoe mijn streven naar iets buiten mijzelf en het vasthouden aan mijn wil zich steeds scherper begonnen af te tekenen. Voor uitvoering ervan was mijn moeder dan wel onontbeerlijk, het 'ik', dat anders was dan dat van mijn moeder of alles en iedereen om mij heen, was vanaf nu een feit. De navelstreng vanaf nu definitief doorgesneden.
De clash van dat wat binnen mijn bereik lag of wat mij toebehoorde, met dat wat ik mij wenste maar nog niet bezat of beheerste, bleek hard, pijnlijk en wederkerend. Begeerte had mij voorgoed aangeraakt.
En niet dat ik nu meteen wist wie ik was, of wat ik eigenlijk wilde (dat weet ik vandaag de dag nog steeds niet).Wel kwam ik er langzaam maar zeker achter dat het ene verlangen zich wel erg gemakkelijk liet vervangen door het andere. Lekkere dropjes werden een nieuw boek, liever hockey dan handbal. Op school verlangde ik naar de warme thee van thuis, met een plak cake en een luisterend oor van moeders. Eenmaal thuis aan die plak cake, met die warme thee en die lieve, luisterende moeder, toch weer denken aan die jongen met meer knikkers in zijn mars dan ik. En aan hoe ik dat dan beter zou moeten kunnen, meer knikkers terugwinnen van hem. De liefde en aandacht van mijn leraar voor míj, net zo begerenswaardig als de warme en begripvolle, geruststellende omhelzingen van mijn moeder. Het mooiste meisje van de klas was niet mijn vriendin. De negen voor Frans was niet de tien die ik in gedachten had. Wat ik me toen niet herinnerde, was dat het ook ooit niet zo was. Hoe groot waren de commodeklep-ondersteuners bij mijn grootmoeder thuis. Net vertrekkende treinen uit een hoofdstedelijk kopstation. De hoge blauwe trein, waarvan de klapdeuren hard achter ons sloten. De nog hogere bagagerekken, als uitgestrekte visnetten boven mijn hoofd. De imposante hand van de treinconducteur die met een majestueus gebaar een enorm, halfgapend gat knipte in dat kartonnen kaartje met de omvang van een melbatoast. Het gedommel, de zinderende hitte, krijsende meeuwen, de geur van het vet van haring en zure bommen op mijn ziltige huid, de huizenhoge golven, de wachthoudende duinen. Het opblaasvlot was mijn-nee-het ruimteschip op de woelige baren van verlangen. Zomer in Zandvoort. In de zomers die later kwamen werd de trein op een gegeven moment in tweeën gesplitst. Halverwege de reis doemden dwalende gedachten op. Heimwee naar het schoolplein, de Märklintrein op zolder, de stripboekenverzameling die ik thuis achtergelaten en

uitgeleend had. Mijn beste vriend die ze allemaal kon lezen, stiekem, zolang als hij wilde. Geen groot, allesomvattend en voortdenderend verlangen meer, maar een trits voortgetrokken wagons met gescheiden compartimenten. Eerste- en tweedeklas verlangens. Maar ik herinner mij óók heel goed een vreemd en bijzonder moment, een zomernacht, verdrietig, eenzaam. Aan het open raam. Het was doodstil, een nacht bezaaid met sterren strekte zich als een gigantisch visnet boven mij uit, met aan de rand een halfgapend gat, waardoor het majesteus tegenlicht van de maan mij tegemoet kwam. Geruststellend, wakend. Noem het een spirituele ervaring (ik houd niet zo van die grote woorden), maar daar aan het raam werd ik één groot, ondeelbaar en grondeloos verlangen. Om één met die diepte, die oneindige uitgestrektheidheid te willen zijn. Dat ging vanzelf. Er was geen scheiding meer tussen mij en daar. Wat overbleef was enkel dit. In de droom die erop volgde, werd mijn bed een ruimteschip dat een vaste koers zette, maar waarheen was onbekend. Dat deed er ook niet toe. Het zette koers en ging voort. Dat was alles. Daarna, in de wakkere wereld, werd de koers weer belangrijker en vermenigvuldigden zich de verlangens opnieuw. Fast forward naar jaren later, toen mijn moeder voor de uitvoering van haar wensen inmiddels mij nodig had. Op het strand aan een baai van de Middellandse Zee, voelde ik onder de tred van mijn voeten het zand wijken. De voortgaande beweging was er ook, maar ik ging helemaal op in dat wegglijden van het dragende zand. Moe geworden, ging ik liggen, viel in slaap, en ontwaakte plotseling in de nacht. De maan overspoelde de kalme zeespiegel met een zilveren vloed. Eromheen de sterren. Slaapdronken probeerde ik ze in patronen te vangen. Ik zocht de sterrenbeelden, maar het lukte me niet. Al wat ik zag was maanlicht en sterrenhemel. Diezelfde zomer nog stond ik laat in de ochtend op een rots, boven het doorzichtige, azuurblauwe water. Het verlangen te springen, de bodemloze diepte in. Ik deed het niet. Durfde niet. Dieptevrees, koudwatervrees. Ik liet het. Het maakte niet meer uit. Iedere trein heeft zijn bestemming, ieder (ruimte)schip zet zijn koers. In de sterren zie ik beelden. Ik zal wel moeten. En zo drijft het voort.

Maar als ik heel stil blijf en goed probeer te voelen, dan bemerk ik wat mij draagt. Het vaarwater van verlangen.



HAIKU HOEK

door Stefan Slings

Herfst

Verlangen kan zowel een spirituele zonde als diepe drijfveer zijn. In de wereld van de haiku´s steekt deze vrucht, giftig of niet, ook regelmatig de kop op. In de herfst verlangt de natuur naar de dood of de diepe winterslaap, om pas in de lente weer wedergeboren te worden of te ontwaken. Bij ons mensen steekt in dit seizoen soms een gevoel van eenzaamheid op:



Eenzaam vertrek ik

De rijst, die zwaar en rijp is,

zwiept in de herfstwind.

Ryōkan [1]

De volgende haiku kan ook gelezen worden als een uiting van een dergelijk eenzaam verlangen:

Draai je om naar mij

ik voel me ook zo eenzaam,

deze herfstavond.

Bashō [2]

Het verhaal gaat echter dat Bashō op humoristische wijze reageert op een zelfportret dat hij van een zenpriester heeft gekregen, met het gezicht weggedraaid van de aanschouwer.

De schoonheid van de natuur in de herfst roept bij sommige mensen zelfs gevoelens van jaloezie op. Bij de eerste vorst veranderen de bladeren van de esdoorn van kleur en worden prachtig voordat ze vallen, in tegenstelling tot de mens:

Jaloers als ik ben

op de esdoornbladeren-

volmaakt voor de val.

Shikō [3]

Maar zou Shikō ook jaloers zijn geweest op het volgende blad?

Het hangende blad-

bruin, verschrompeld en verdord

verlangt naar zijn graf. [4]

[1] Uit John Stevens, *One Robe, one Bowl: The Zen Poetry of Ryōkan.* Mijn vertaling.

[2] Uit Makoto Ueda, *Bashō and his Interpreters: Selected Hokku with Commentary.* Mijn vertaling.

[3] Uit Asatarō Miyamori, *One Thousand Haiku: Ancient and Modern.* Mijn vertaling.

[4] Stefan Slings.

De soep en het huis van de zen

door Marianka Schep

Kijk, zo maak ik soep, deze kaart van Jacques Tati, *Jour de fête*, lijkt op soep maken... Echt waar: ZO!
En een feestdag maak je ook niet alleen. Het huis van de zen noem ik het.

Dat begint bijvoorbeeld met mijn boodschappenlijstje op donderdag, in de Bloedsteeg (wat een naam), en dan staat alles de dag erna klaar. Echt fantastische groenten, met hele grote uien en aardappels, dat schilt en snijdt gemakkelijker. Zij leveren ook aan restaurants in omgeving. Dan ga ik op vrijdagochtend met Paul (woensdagochtend jikido) die spullen ophalen.
Ik zal jullie niet vervelen met alle details, die uiteindelijk de soep maken. Een paar maar: Mia die op vrijdag, na een drukke dag op de Hogeschool van Amsterdam, haar week afsluit met lekker een soepje maken en eten bij mij thuis.
Julia cum suis, die vrijdagavond laat met de auto langskomen om de pannen te vervoeren (want ik was een keer met de brommer gevallen en toen lag alles op straat, jammer toch?!). Ook alle groentesnijhulpen tijdens de samu zijn heel belangrijk.
Dan moet ik altijd denken aan de soetra voor de maaltijd: 'Veel inspanningen zijn nodig geweest...,etcetera.'

En dat is het niet alleen... De schoonmaakploeg die onzichtbaar voor iedereen elke week weer opnieuw maakt dat we hier schoon mogen zitten, met wc papier in voorraad, en afwasmiddel, en schone ramen. De bloemengroep, en de jikido's alle ochtenden en alle avonden om 8 uur , en de vuilnisbuitenzetters op maandag en donderdag, en diegenen die de loodgieter bellen als dat nodig is en dan rustig(?) een halve dag in de zendo gaan zitten wachten, tot die wel of niet komt, en de contacten met de gemeente... Het zijn zó veel concrete mensen, mensen die we vaak kennen, die maken dat we hier soep kunnen eten. Ingrid natuurlijk, die al honderdduizend jaar voor de boodschappen zorgt, en dan het secretariaat, over opgeven en betalen, en de website, en Francesca ook al wel duizend jaar geldhoedster, en de bibliotheek met telkens weer veranderingen, en de timmerman, en de ruimteverhuurder (Pim nu), en de Zensorredactie, en het bestuur, en ik zal nog wel de helft vergeten zijn.... Jackie, steun en toeverlaat van de raksu-naaiers, en de positie- leraren... wie nog meer, buiten natuurlijk Nico en de andere leraren, en dan ook nog eens al die onzichtbare helpers...

Nico heeft het vaak over wederzijdse afhankelijkheid. Die "gedachte" spreekt mij aan, maar als het opeens zo concreet wordt, doet het wat met me. Raakt het me! Dan houd ik opeens heel veel van de wereld.

Nu een recept, tja wat zullen we kiezen... tijdens de zomersesshin was er Maissoep, Spinazie met kokos à la Soup & Zo, Thaise vegetarische laksa en Venkelsoep. Want ook 'mijn' soepen zijn wederzijds afhankelijk van zoveel inspirerende recepten, dat houd je niet voor mogelijk.

Ik ga voor de venkel. Mochten jullie andere wensen hebben laat het mij weten.



VENKELSOEP
20 eetlepels olie
10 uien gesneden
10 knoflooktenen in stukjes
5 kg venkel in plakken gesneden.
10 aardappelen in stukjes
750 gr.blauwe kaas verkruimeld
(Roquefort gebruik ik altijd, lekker scherp)
7,5 liter groentenbouillon
1.5 liter slagroom
vers gemalen zwarte peper
fijngehakt venkelgroen.
VARIATIE: i.p.v. blauwe kaas: 1,5 liter droge Vermouth of 0,5 liter Pernod (mmm!) en geen aardappel.

BEREIDING:
- Smoor ui en knoflook
- Voeg venkel, aardappel en bouillon toe.
- Kook zachtjes ongeveer 20 minuten tot venkel en aardappel zacht zijn.
- Pureer de soep
- Voeg slagroom en blauwe kaas toe
- Breng op smaak met zout (niet te veel, want kaas is al zout) en versgemalen zwarte peper.
- Verwarm al roerend, zodat de kaas goed gesmolten is, tegen de kook aan.

Serveer met fijngehakt venkelgroen.

Mededelingen

Nieuw seizoen

Het nieuwe seizoen is weer van start.
De reguliere zitavonden op maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagavond van 20.00-22.00 uur zijn weer begonnen

Er gaat een beginnerscursus van start onder leiding van Lida Kerssies vanaf woensdag 11 september t/m 9 oktober, tijd: 18.00-19.30.
Kosten :95 euro
De vervolgcursus is van 30 oktober t/m 4 december, tijd: 18.00-19.30
Kosten: 95 euro
Opgave
vooraf via info@zenamsterdam.nl

Hiernaast geeft Lolit ten Hengel, die verbonden is aan het Zen Centrum Amsterdam, een doorlopende cursus zenmeditatie voor beginners en gevorderden in de Roos, op donderdagavond van 5 september tot 19 december 2013 en van 9 januari t/m 19 juni 2014.
Zie www.roos.nl voor meer informatie.

Studieklas

Onder leiding van Nico Tydeman is er weer een studieklas, van donderdag 5 september tot en met donderdag 31 oktober. Thema: de Lotussoetra.
Tijd: 10-11 uur zazen, 11.15-12.30 uur studieklas. Kosten: Klein-abonnementhouders 105 euro; zonder abonnement 120 euro.

Sesshin in Vught

Van 23 t/m 27 oktober is er de sesshin in kloosterhotel Zin te Vught, onder leiding van Nico Tydeman.
Opgave bij Zin, telefoon: 073-658 80 00

Het ultieme reisboek

Naar aanleiding van het recent verschenen *'Saigoku - Pelgrimage naar de 33 tempels bij Kyoto'* van Cees Nooteboom staat de volgende Zensor in het teken van het reisboek. Wat is in jouw ogen het meest inspirerende reisverslag? Bestemming onbekend!

Stuur je bijdrage vóór 24 oktober naar j.oskamp@chello.nl . Graag van tevoren even contact opnemen met Jacqueline in verband met doublures.

Fountain by R. Mutt

Photograph by Alfred Stieglitz



THE EXHIBIT REFUSED BY THE INDEPENDENTS

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Maurice Maarssen
Jacqueline Oskamp
Stefan Slings

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh

Redactieadres
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 241

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor € 3,- per nummer.